

SAĞLIKLI BESLENME

Sağlıklı beslenme, vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerini yeterli miktarda ve doğru zamanlarda almayı ifade eder. Bu, vücudun enerji ve besin gereksinimlerini karşılayarak fiziksel ve zihinsel sağlığın korunmasına yardımcı olur.

ÇOCUKLARDA FAZLA KİLO PROBLEMİ

Günümüzde çocuklarda obezite, önemli bir sağlık sorunu haline gelmiştir. Bu sorunun en yaygın nedenlerinden ikisi:

- Hareketsizlik: Televizyon ve bilgisayar başında uzun süre hareketsiz kalmak.
- Sağlıksız Beslenme: Abur cubur ve fast-food tarzı gıdaların aşırı tüketimi.



SAĞLIK, SERVETİNİZDİR

**Rehber Öğretmen Muhammed Asım
ALPASLAN**

eminedemirkolozelegitim.meb.k12.tr

YETERLİ VE DENGELİ BESLENEN KİŞİLERİN ÖZELLİKLERİ

- Sağlıklı ve enerjik bir görünüme sahiptir.
- Hareket kabiliyeti yüksek, esnek bir bedene sahiptir.
- Kuvvetli ve normal şekilde gelişmiş kas yapısına sahiptir.
- Çalışmaya istekli, motive bir kişiliğe sahiptir.
- Boy uzunluğuna uygun bir vücut ağırlığını korur.
- Zihinsel gelişimi normal ve uyumludur.
- Sık sık hastalanmaz, güçlü bir bağışıklık sistemine sahiptir.



YETERSİZ VE DENGESİZ BESLENEN KİŞİLERİN ÖZELLİKLERİ

- Hareketlerinde yavaş ve isteksizdir.
- Genel görünümü sağlıksızdır (aşırı zayıf veya şişman olabilir).
- Cilt yapısı pürüzlü, kuru ve sağlıksızdır.
- Vücut yapısı orantısız (şişman veya aşırı zayıf) olabilir.
- Sık sık baş ağrısından şikayet eder.
- İştahsız, yorgun ve isteksiz bir ruh haline sahiptir.

EBEVEYNLER İÇİN SAĞLIKLI BESLENME ÖNERİLERİ

- Çocuklara mutlaka kahvaltı yapma alışkanlığı kazandırılmalıdır.
- Günlük öğünlerde 4 temel besin grubundan (süt ve süt ürünleri, et ve et ürünleri, meyve ve sebzeler, tahıl grubu) yiyecekler bulundurulmalıdır.
- Çocuklara her gün meyve yeme alışkanlığı aşılanmalıdır.
- Çay ve gazlı içecekler yerine taze sıkılmış meyve suları, süt veya ayran tercih edilmelidir.
- Besinlerin temizliğine dikkat edilmeli, çiğ sebze ve meyveler iyice yıkanmadan tüketilmemeli, açıkta satılan yiyeceklerden uzak durulmalıdır.
- Çocuklarla yemek konusunda inatlaşmak yerine, acıktıklarında yeterli ve dengeli beslenmelerine özen gösterilmelidir.
- Okulda yemek imkânı olmayan çocuklara beslenme çantası hazırlanmalı ve çantalar her gün temizlenmelidir.

KİŞİSEL HİJYEN

- Çocuklara temizlik alışkanlığı kazandırmak için ebeveynlerin öncelikle örnek olmaları gereklidir. Ebeveynler kendi kişisel hijyenlerine dikkat ettiklerinde, çocuklar da onları model alarak bu alışkanlıkları kazanır.

Hijyen Kuralları

- Çocuklar haftada en az 4 kez banyo yapmalıdır.



- Yemeklerden önce ve sonra ellerini yıkamaları sağlanmalıdır.
- Tuvaletten sonra ellerin bol su ve sabunla yıkanması gerektiği öğretilmelidir.
- Kirlenen giysilerin değiştirilmesi gerektiği çocuklara anlatılmalıdır.
- Tırnakların uzadığında kesilmesi gerektiği çocuklara öğretilmelidir.

ÇOCUKLARDA DIŞ TEMİZLİĞİ

- Çocuklarda diş sağlığı için erken yaşta temizlik alışkanlığı kazandırılmalıdır:
- 2 yaşından itibaren diş fırçası kullanımı öğretilmelidir.
- 3-4 yaşından itibaren çok az diş macunu ile dişlerini fırçalamaları sağlanmalıdır.
- Günde en az 2 kez, özellikle yemeklerden sonra dişlerin fırçalanması alışkanlık haline getirilmelidir.
- Ebeveynlerin rehberliği, çocukların hem hijyen hem de sağlıklı beslenme alışkanlıklarını kazanmasında kritik bir rol oynar.

FİZİKSEL EGZERSİZLER

- Çocukları spor yapmaya teşvik etmek, onların sağlıklı gelişimi için son derece önemlidir. İlgilendikleri bir spor dalı yoksa, düzenli egzersiz alışkanlığı kazanmalarını sağlayabilirsiniz. Egzersizleri birlikte yapmak, hem onları motive eder hem de aile içindeki bağı güçlendirir.

Erken Yaşta Spora Başlamanın Faydaları

- Büyüme ve Gelişme: Çocukluk ve ergenlik döneminde yapılan egzersiz, sağlıklı büyüme ve gelişmeye katkı sağlar.
- Fiziksel ve Ruhsal Gelişim: Spor, kas-iskelet sistemini güçlendirir, aynı zamanda ruhsal sağlığa da fayda sağlar.



- Sosyal Beceriler: Takım sporları, çocukların ekip çalışması, sosyalleşme, özgüven kazanma, stresle başa çıkma ve sorumluluk alma gibi konularda gelişimini destekler.
- Hastalık Riskini Azaltma: Düzenli egzersiz, gelecekte karşılaşılabilecek kronik hastalıkların (kalp-damar hastalıkları, diyabet, solunum yolu rahatsızlıkları) riskini azaltır.
- Olumsuz Alışkanlıklardan Koruma: Çocukların kötü alışkanlıklar edinmesini engeller.



YETERLİ UYKU

- Uyku, sağlıklı bir yaşam için yemek ve su kadar temel bir ihtiyaçtır. Uyku sırasında beden dinlenir, zihin yenilenir ve organlar kendini onarır. Özellikle çocuklar, uyku sırasında büyüme hormonunun salgılanmasıyla fiziksel gelişimlerini destekler.

Çocuklarda Uykunun Önemi

- Akademik ve Duygusal Gelişim: Düzenli uyku, çocuğun akademik başarısını artırır ve mutluluğunu destekler.
- Fiziksel Gelişim: Uyku sırasında beden dinlenir, zihin yenilenir ve büyüme desteklenir.
- Ruhsal Sağlık: Düzenli uyku, enerjik, neşeli ve pozitif bir ruh haline katkı sağlar. Hormonların (büyüme hormonu, mutluluk hormonu) dengeli salgılanmasını sağlar.